

XXIX Jornada

PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

15 de febrer de 2025

Hospital de Mataró

L'assaig invisible: Els fonaments de l'èxit
CCCC



L'ASSAIG INVISIBLE,

ELS FONAMENTS DE L'ÈXIT

Albert Casas (col 9.828)

Quim Royes (col 11.409)

Llicenciats en Ciències de l'activitat física i l'esport

castells
Col·lecció Castellers de Catalunya

XXIX Jornada

PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

15 de febrer de 2025

Hospital de Mataró

L'assaig invisible: Els fonaments de l'èxit

QUÈ ÉS L'ASSAIG ENTRENAMENT



castells
Col·lecció Castellers de Catalunya

QUÈ ÉS L'ASSAIG INVISIBLE?



ENTRENAMENT INVISIBLE?



ENTRENAMENT INVISIBLE

RECUPERACIÓ

DESCANS

PSICOLOGIA

ALIMENTACIÓ

PLANIFICACIÓ

MATERIAL

OBJECTIU



L'ASSAIG INVISIBLE

RECUPERACIÓ

DESCANS

PSICOLOGIA

ALIMENTACIÓ

PLANIFICACIÓ

PREPARACIÓ FÍSICA**

XXIX Jornada

PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

15 de febrer de 2025

Hospital de Mataró

L'assaig invisible: Els fonaments de l'èxit

Preparació Física

OBJECTIU 1-PREVENCIÓ



XXIX Jornada

PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

15 de febrer de 2025

Hospital de Mataró

L'assaig invisible: Els fonaments de l'èxit

Preparació Física

OBJECTIU 2-RENDIMENT



Preparació Física

Avantatges i inconvenients

- Reducció nombre sobrecàrregues
 - Reducció nombre lesions
 - Millora del rendiment
 - Millora confiança i seguretat individual i col·lectiva
 - Creació d'hàbits saludables
 - Desconnexió del Mon casteller
 - -...
- Tradició cultural “els castells es fan...”
 - Mites “més no és sempre millor”
 - Tendències pràctica física no apropiades
 - Intrusisme dins del mon de l'AF
 - Motivació
 - Densitat temporada castellera
 - Diversitat posicions castellers/res i implicació.



PLANIFICACIÓ

TEMPORADA CASTELLERA

ASSAJOS (en progressió assaig i temporada)

PREPARACIÓ FÍSICA



PREPARACIÓ FÍSICA

9A



9B



Treball aeròbic

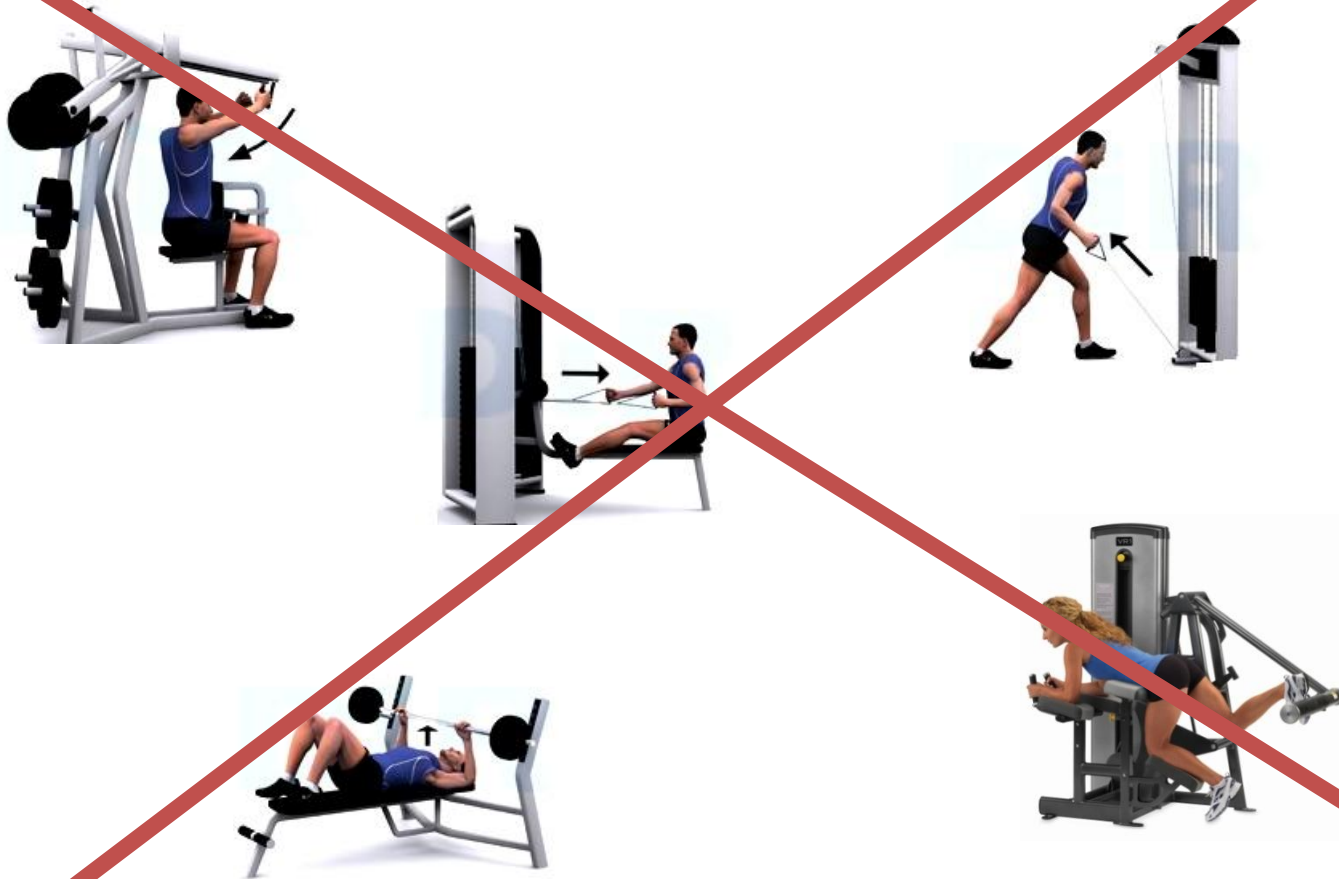
Treball TONO GLOBAL



Treball TONO CORE

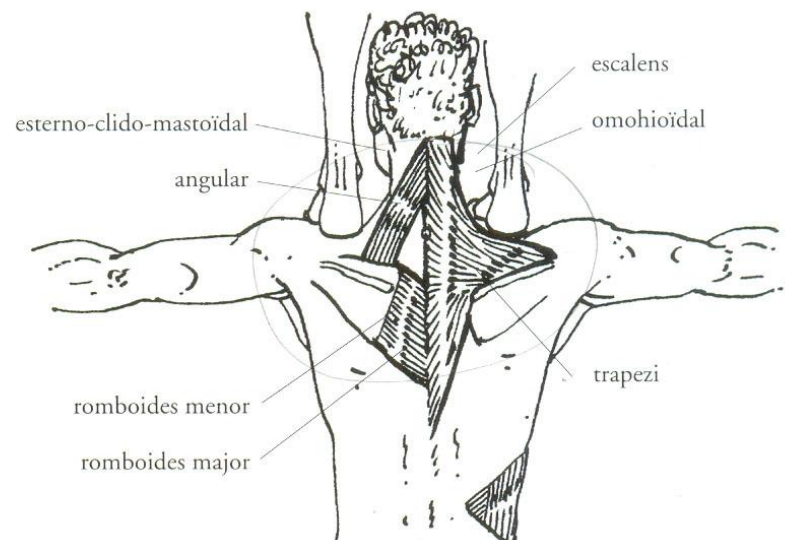
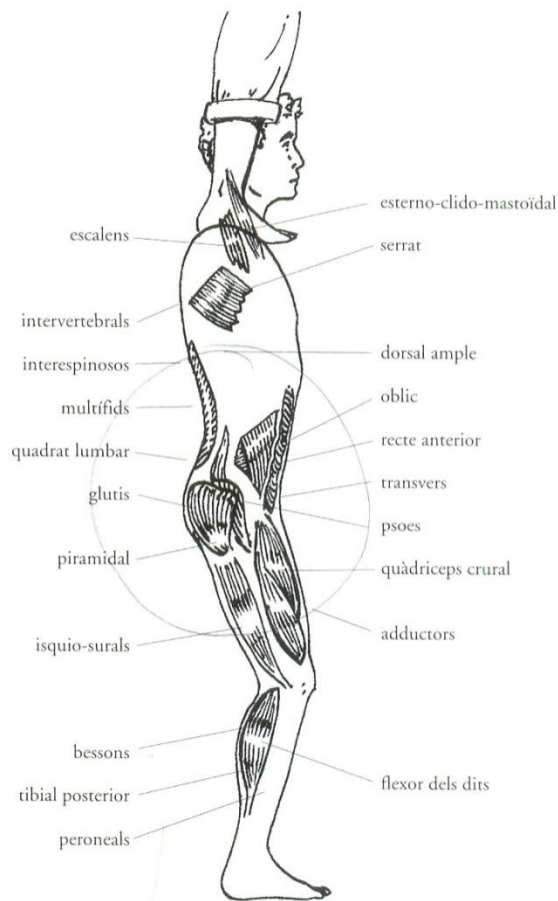
PREPARACIÓ FÍSICA

Treball tonificació convencional



PREPRACIÓ FÍSICA

Treball tonificació I CORE (funcional)



Imatges de:

•Roset i Llobet, Jaume (1999). *Manual de supervivència del casteller*
Ed. Cossetània 15/06/20009

PREPARACIÓ FÍSICA

CONCEPTE FUNCIONAL

- Utilitat dels exercicis pràctica específica (utilitat)
- Exercicis capaços de involucrar el màxim nombre d'estructures (Multiarticulars)
- Treballem la funció i concepte Global
- Possibilitat de progressar i multinivell. Baix pressupost.

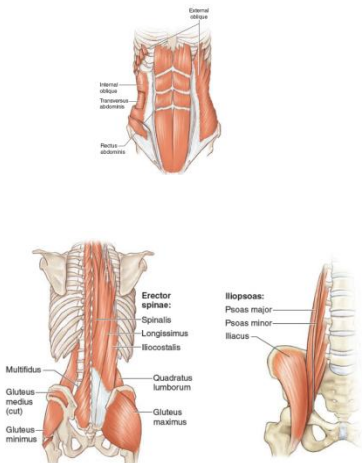
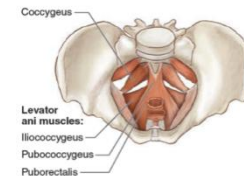
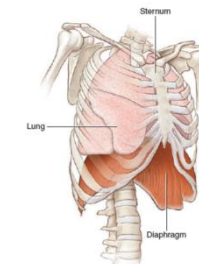


PREPARACIÓ FÍSICA

Pràctica específica castells

- Treball de F Resistència – 4' a 12' durada d'un castell
- Millor entrenament és l'assaig (no disciplina similar)
- Tensió isomètrica generalment.
- Exigència màxima del NUCLI (core)
- Treball dels estabilitzadors (què son?)
 - Fixadors i transmissors, ens permeten la realització correcta del moviment.

CONCEPTE CORE

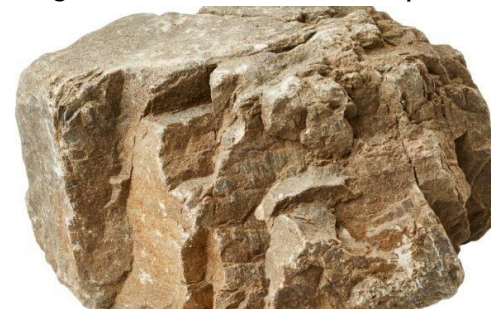
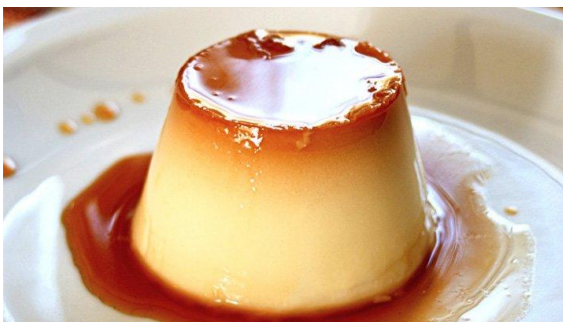


PREPARACIÓ FÍSICA

CORE

- És un concepte no un grup muscular
- Descriu les nostres capacitats d'estabilitat i transmissió de forces
- Engloba abdominals, lumbar, glutis, múscles de la pelvis i musculatura profunda de la columna
- Serveix per transmetre força, controlar i transferir un sistema de forces coordinat. No es pot abandonar ni sobrestimular.

Flam acumula energia a l'eslabó més dèbil i la roca no transmet bé l'energia entre tren inf i tren sup.

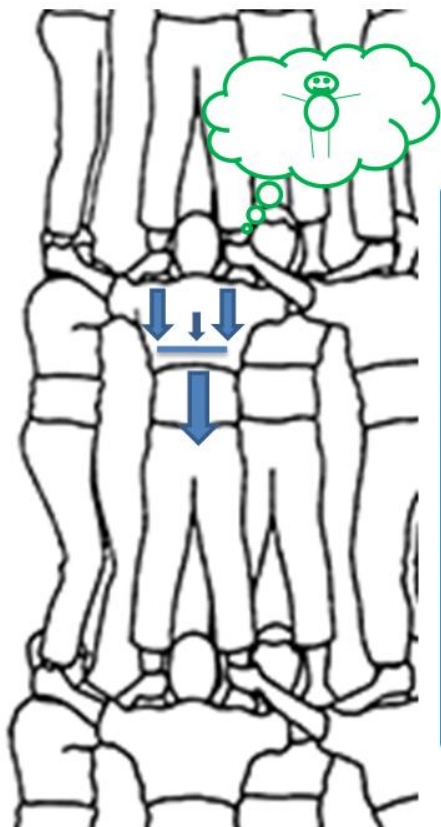


ANÀLISI MOTRIU DELS CASTELLS

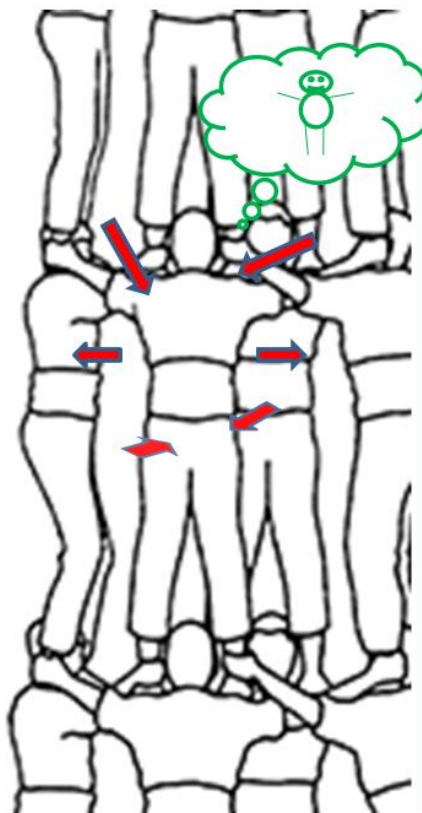
- BLOC 2: EQUILIBRI ESTÀTIC
- BLOC 3: EQUILIBRI ESTÀTIC SOTMÈS A FORCES EXTERNES
- BLOC 4: EQUILIBRI ESTÀTIC EN SUPERFÍCIES INESTABLES
- BLOC 5: EQUILIBRI DINÀMIC
- INTERBLOC: ESQUEMA/CONCIÈNCIA CORPORAL

CONTINGUTS MOTRIUS COL·LECTIUS: ORGANITZACIÓ
COL·LECTIVA EN L'ESPAI/ORGANITZACIÓ COL·LECTIVA
EN EL TEMPS

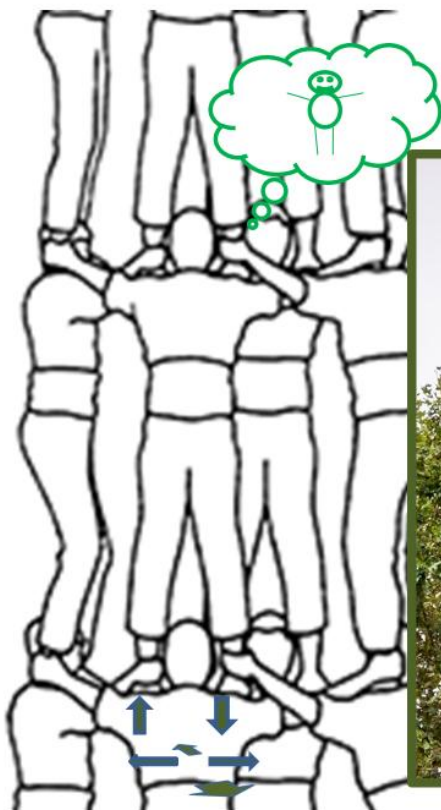
BLOC 2: EQUILIBRI ESTÀTIC (ESQUEMA CORPORAL)



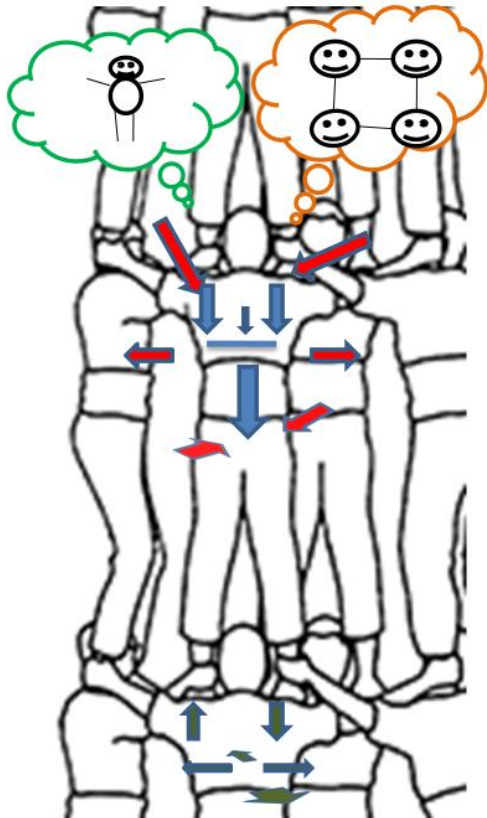
BLOC 3: EQUILIBRI ESTÀTIC SOTMÈS A FORCES EXTERNES (ESQUEMA CORPORAL)



BLOC 4: EQUILIBRI ESTÀTIC EN SUPERFÍCIES INESTABLES (ESQUEMA CORPORAL)



BLOCS 2 3 4 OCUPEN EL MATEIX TEMPS.



ORGANITZACIÓ COL·LECTIVA
EN L'ESPAI I...



BLOC 5: EQUILIBRI DINÀMIC (ESQUEMA CORPORAL)



ORGANITZACIÓ COL·LECTIVA
EN EL TEMPS: TIMING I...



CONTINGUTS DE LA PREPARACIÓ FÍSICA INDIVIDUAL

- BLOC 1: **CONDICIÓ FÍSICA GENERAL**
- BLOC 2: **EQUILIBRI ESTÀTIC**
- BLOC 3: **EQUILIBRI ESTÀTIC SOTMÈS A FORCES EXTERNES**
- BLOC 4: **EQUILIBRI ESTÀTIC EN SUPERFÍCIES INESTABLES**
- BLOC 5: **EQUILIBRI DINÀMIC**
- INTERBLOC: **ESQUEMA/CONCIÈNCIA CORPORAL**

CONTINGUTS DE LA PREPARACIÓ FÍSICA COL·LECTIVA

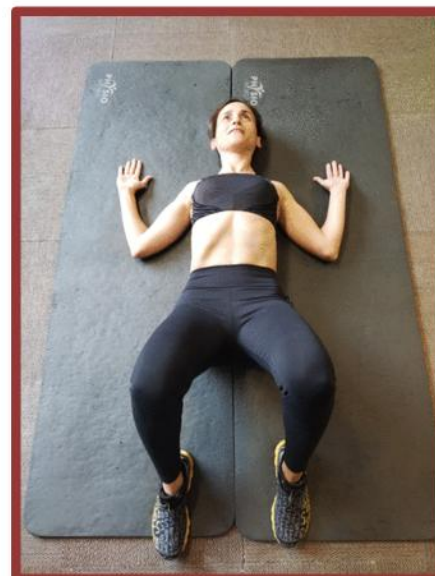
- ORGANITZACIÓ EN L'ESPAI
- ORGANITZACIÓ EN EL TEMPS



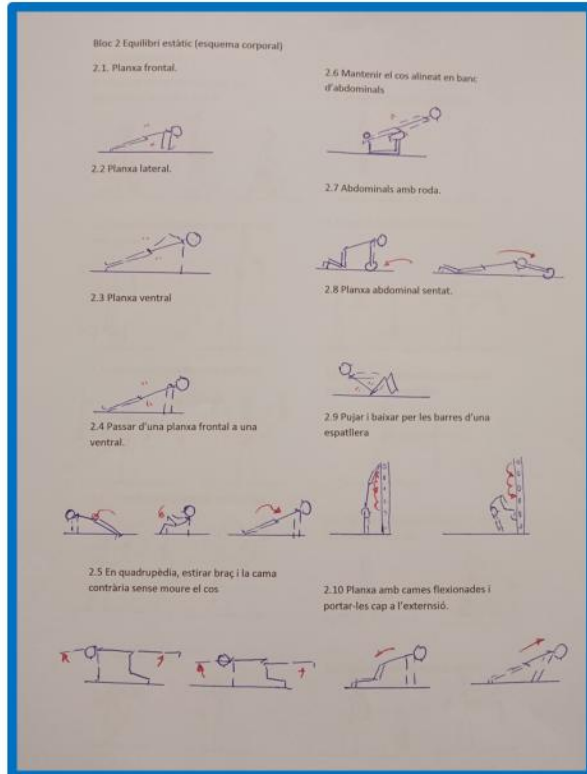
PROVES D'ASSAIG
MITJANS D'ASSAIG
(D'ENTRENAMENT)

EXERCICIS DEL BLOC 1: CONDICIÓN FÍSICA GENERAL

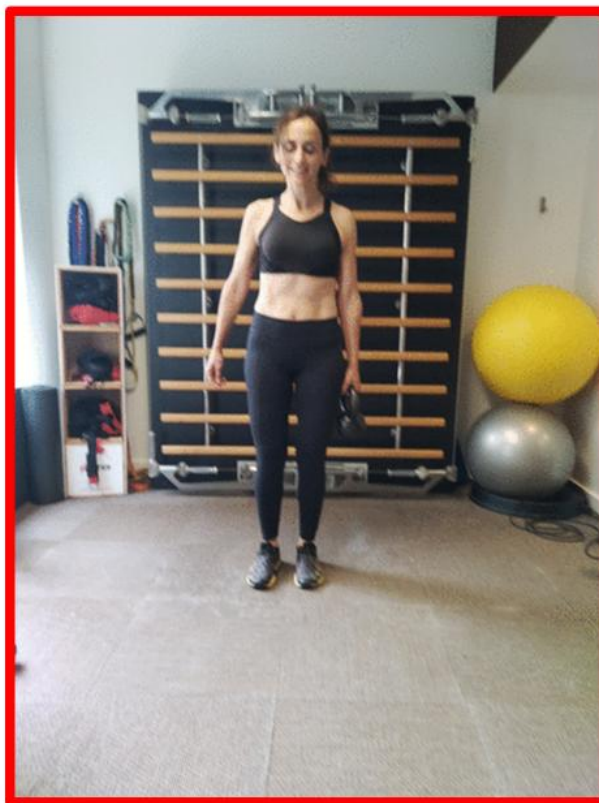
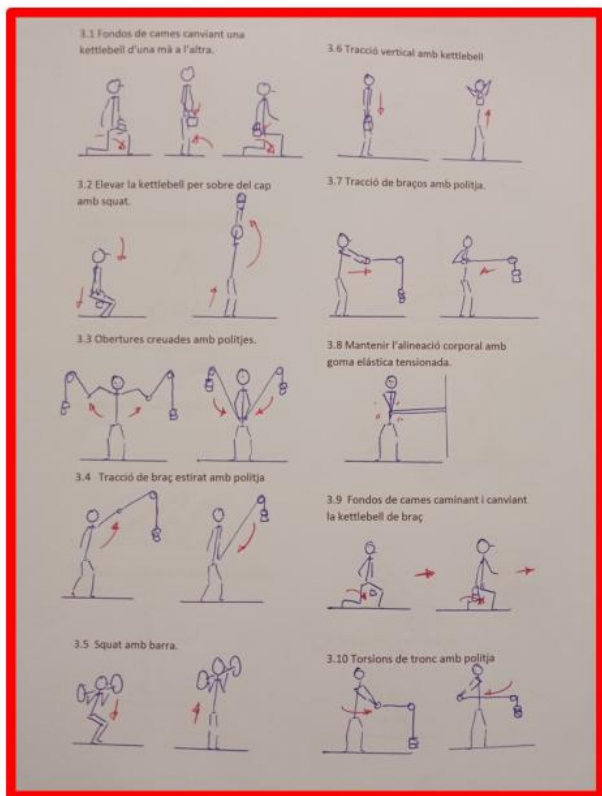
- ACTIVITAT CARDIOVASCULAR
- ALTRES ACTIVITATS FÍSICO-ESPORTIVES



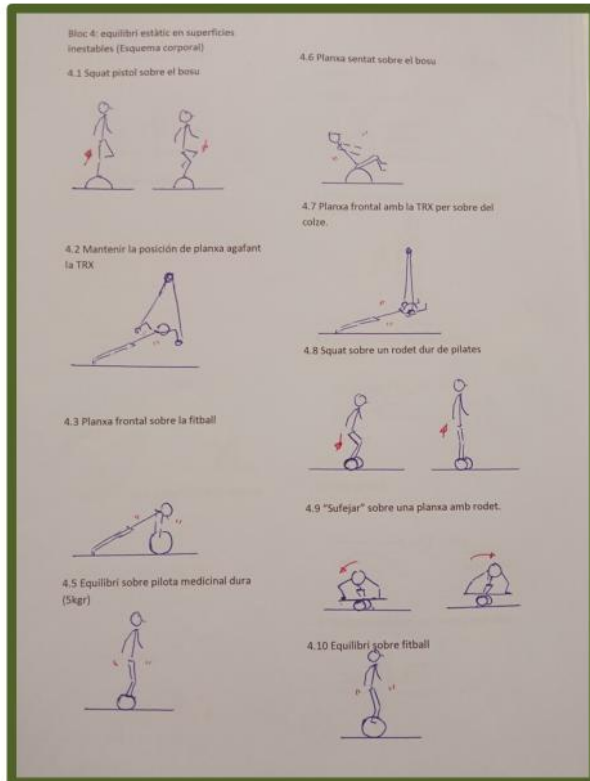
EXERCICIS DEL BLOC 2: EQUILIBRI ESTÀTIC



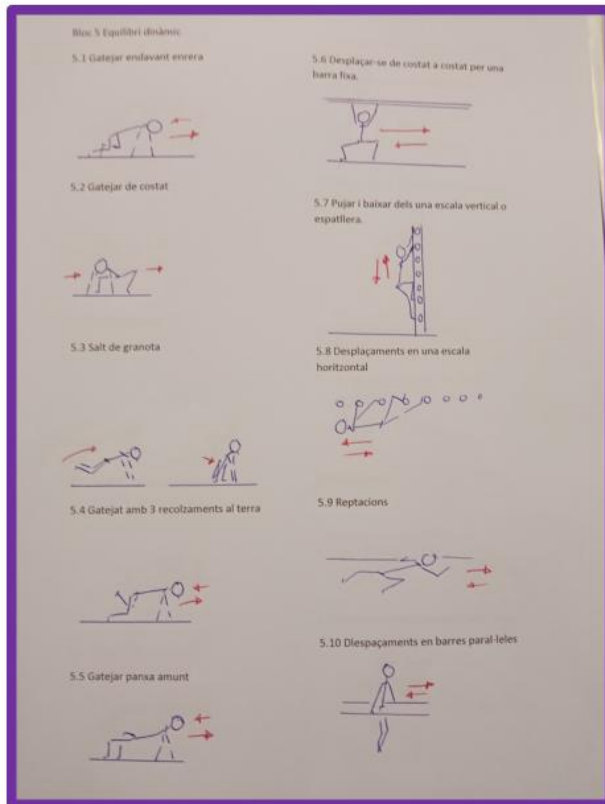
EXERCICIS DEL BLOC 3: EQUILIBRI ESTÀTIC SOTMÈS A FORCES EXTERNES



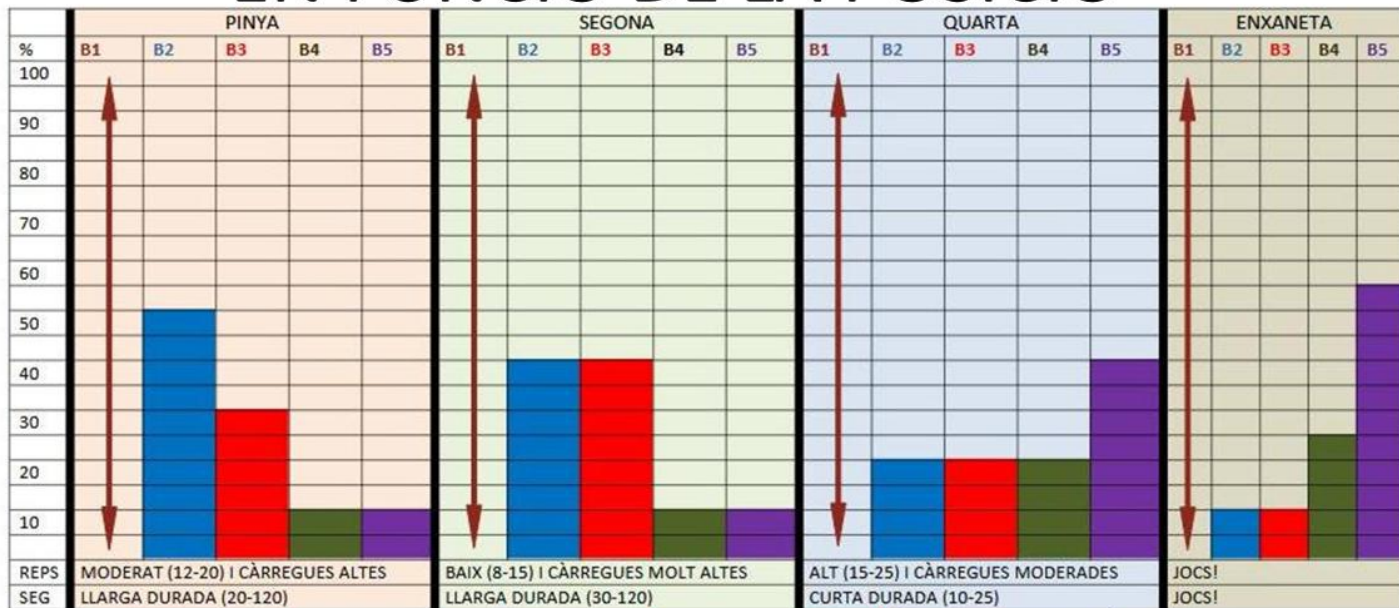
EXERCICIS DEL BLOC 4: EQUILIBRI ESTÀTIC EN SUPERFÍCIES INESTABLES



BLOC 5: EQUILIBRI DINÀMIC



DISTRIBUCIÓ DELS BLOCS D'EXERCICIS EN FUNCIÓ DE LA POSICIÓ



PRÁCTICA



PREPARACIÓ FÍSICA: Recuperació

Treball Miofascial



PREPARACIÓ FÍSICA: Recuperació

Treball Miofascial (autolliberació)

- Tècniques pròpies de la Fisioteràpia centrades en les fascies que Recubreixen el nostre cos.
- Fascia és l'estructura de teixit connectiu que recobreix i connecta totes les nostres estructures corporals com els múscles individualment com Els grups musculat que intervenen en certs patrons de moviment.
- OBJECTIU: disminuir la tensió de les estructures per millorar la Mobilitat, com també reduir les sobrecàrregues. També s'empra com a eina d'activació dins de les disciplines esportives.



BENEFICIS:

- Increment significatiu elasticitat muscular i rom de moviment.
- Reduir dolor i sobrecàrregues.
- Estimulació de la circulació i intercanvi de nutrients.
- Millora la recuperació post entrenament.
- Eina com a mètode preparatori per l'escalfament
- Mètode confortable de baix cost // ideal pel cool down // anàlisi de l'assaig



MODELS DE FOAM ROLLERS



XXIX Jornada

**PREVENCIÓ DE LESIONS
EN EL MÓN CASTELLER**

15 de febrer de 2025

Hospital de Mataró

L'assaig invisible: Els fonaments de l'èxit

ASSAIG INVISIBLE

PRACTICA CORE

escal fem

L'ASSAIG INVISIBLE

- Roset i Llobet, Jaume (1999). *Manual de supervivència del casteller*. Ed. Cossetània 15/06/20009
- Sanchez, Domingo PROWELLNESS Formació editorial training
www.prowellness.es Madrid
- VVAA. *Tècnica i ciència. Volum III de l'Enciclopèdia castellera*. Cossetània edicions, 2018
- Soler i Aramburu, Carla. *Cor de 9 amb folre i manilles. Estudi de la freqüència cardíaca en el món casteller*, 2016
- Asociación de licenciados educación física universidad católica de Lovaina. *Educación física de base. Dossier pedagógico nº1, 2, 3*. Editorial gymnos, 1983
- Weineck, Jürgen. *Entrenamiento óptimo*. Editorial Hispano europea, 1988
- Balagué Serre, Natàlia. Torrents Matín, Carlota. *Complejidad y deporte*. Editorial Inde, 2016
- Tico Camí, Jordi. *1013 ejercicios y juegos polideportivos*. Editorial Paidotribo, 2000

L'ASSAIG INVISIBLE

MOLTES
GRÀCIES!!

XXIX Jornada

PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

15 de febrer de 2025

Hospital de Mataró

L'assaig invisible: Els fonaments de l'èxit

castells
Col·les Castelleres de Catalunya